

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

ос-зим-весн:

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий	15	0,01		0,01	3	пром.
	Птица тушенная в соусе	125	10,46	4,64	4,95	94,67	110,03
	Каша гречневая вязкая	180	5,43	5,34	23,79	164,98	357
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	19	105	345
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
Итого за завтрак		600	24,41	12,85	82,37	536,09	
обед							
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	пром.
	Суп картофельный с рисом, с тушеной 250/12,5	262,5	4,05	7,49	19,27	136,26	1 033,05
	Ежики рыбные	125	8,31	16,06	11,02	239,02	284
	Картофельное пюре	180	3,82	5,24	15,78	159,14	252
	Напиток яблочный	200	1		25,4	105,6	346
	Хлеб пшеничный нарезной	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	пром.
Итого за обед		987,5	26,9	30,15	126,41	910,9	
полдник							
	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 100/15	115	14,48	9,56	36,17	310,64	159,1
	Молоко питьевое пастеризованное м.д.ж.2,5%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник		415	20,68	16,36	55,37	473,44	
Итого за день		2 002,50	71,99	59,36	264,15	1 920,43	

(лист 2)

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

ос-зим-весн:

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий	15	0,17	0,3	0,65	16,5	пром.
	Запеканка из печени с соусом	120	4,92	14,76	26,24	248,86	80.07
	Картофель отварной с маслом	180	3,46	4,55	24,64	157,81	241
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	18,29	116,23	340.01
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
	Итого за завтрак	595,00	17,97	23,54	104,44	707,84	
обед	Салат из свеклы Ночка	100	1,4	8,97	13,03	153,25	877,01
	Суп из овощей.250/12,5/10	272,5	3,77	7,85	12,62	136,21	1 030,03
	Шницель рубленный из мяса	100	14,76	16,11	15,57	266,73	775,03
	Рис припущенный	180	4,21	4,78	44,48	237,78	1 003,01
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	40	2,64	0,48	13,36	51,24	пром.
	Итого за обед	962,50	33,10	38,75	158,90	1 114,89	
полдник	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Булочка Домашняя	50	4,39	4,15	31,15	179,7	203
	Ряженка м.д.ж.2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром.
	Итого за полдник	350	10,99	9,35	47,05	316,5	
Итого за день		1 907,50	62,06	71,64	310,39	2 139,23	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

ос-зим-весн:

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий	35	0,28		0,87	4,94	пром.
	Гуляш из свинины	120	10,26	30,4	6,59	350,57	91,01
	Макароны отварные (рожки)	180	6,6	4,72	44,25	224,74	370
	Чай с сахаром с лимоном 200/7	207	0,44	0,1	14	56	350,2
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	68,32	пром.
Итого за завтрак		622,00	23,36	35,98	100,33	821,77	
обед	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	пром.
	Суп гороховый с тушенкой 250/12,5	262,5	5,77	6,86	16,56	162,88	1 026,01
	Котлета рубленая из птицы	100	17,65	6,96	15,73	265,91	103,02
	Рагу овощное	180	2,67	8,64	20,03	154,23	413
	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	пром.
	Итого за обед		952,50	36,55	24,10	126,72	836,82
полдник	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Сырники с морковью с молоком сгущенным 60/15	75	6,9	12,6	29,79	238,24	175
	Молоко питьевое пастеризованное м.д.ж.2,5%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
	Итого за полдник		375,00	13,50	19,20	46,69	391,64
Итого за день		1 949,50	73,41	79,28	273,74	2 050,23	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

ос-зим-весн:

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12,06	пром.
	Биточки рыбные Сочные	100	10,58	15,57	13,01	232,73	127,12
	Картофельное пюре	180	3,81	5,24	24,3	158,97	252,02
	Чай с сахаром с молоком	200	2	1	16	82	349,01
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
	Итого за завтрак	590,00	23,10	22,63	89,88	654,20	
обед	Закуска из консервированных огурцов	100	1,1	2,2	3,8	21,4	382
	Щи из свежей капусты с картофелем 250/12,5/10	272,5	3,68	7,79	8,54	121,58	549,01
	Мясо тушеное	110	10,23	20,5	11,09	297,85	54,03
	Каша гречневая вязкая	180	5,43	5,34	35,01	196,1	110,03
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	17,7	76,29	376
	Хлеб пшеничный нарезной	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	пром.
	Итого за обед	972,50	28,67	36,99	123,94	945,62	
полдник	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
	Блинчики	100	4,61	5,75	46,88	257,6	330
	Кефир м.д.ж.2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.
	Итого за полдник	400,00	10,81	11,15	64,68	402,20	
Итого за день		1 962,50	62,58	70,77	278,50	2 002,02	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

ос-зим-весн:

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сыр порциями	10	2,63	2,66		51,69	пром.
	Каша пшенная молочная с маслом	250	5,46	8,18	28,67	216,41	305
	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 80/20	100	8,8	8,15	17,25	152,66	159,09
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	13,69	55,9	350
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
	Итого за завтрак	740,00	23,66	20,00	101,73	680,10	
обед	Закуска из свежих помидоров	100	1	8,97	3,47	98,64	422,04
	Борщ с капустой и картофелем 250/12,5/10	272,5	3,54	8,75	10,78	129,83	110
	Печень по - строгановски 50/50	100	13,08	7,53	5,92	159,25	89,03
	Макароны отварные (спираль)	180	6,6	4,72	40,91	226,05	268,01
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,1		25,4	105,6	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	пром.
	Итого за обед	962,5	32,28	31,01	134,28	951,77	
полдник	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
	Ватрушка с творогом	75	5,32	6,14	54,26	293,42	213
	Ряженка м.д.ж.2,5%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
Итого за полдник	375	11,52	12,94	73,46	456,22		
Итого за день	2 077,50	67,46	63,95	309,47	2 088,09		
Итого за период 5 дней	9 899,50	337,50	345,00	1 436,25	10 200,00		
Среднее значение за период		67,50	69,0	287,25	2040,00		

Итого за завтрак за 5 дней	3147,00	112,50	115,00	478,75	3400,00
-----------------------------------	---------	--------	--------	--------	---------

Среднее	629,40	22,50	23,00	95,75	680,00
----------------	--------	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 5 дней	4 837,50	157,50	161,00	670,25	4 760,00
--------------------------------	----------	--------	--------	--------	----------

Среднее	967,50	31,50	32,20	134,05	952,00
----------------	--------	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 5 дней	1915,00	67,50	69,00	287,25	2040,00
-----------------------------------	---------	-------	-------	--------	---------

Среднее	383,00	13,50	13,80	57,45	408,00
----------------	--------	-------	-------	-------	--------

Среднее значение за период	67,50	69,0	287,25	2040,00
-----------------------------------	-------	------	--------	---------